



Guia per al dejuni intermitent

El **dejuni intermitent** és quan deixes de menjar durant un temps i després tornes a menjar. No és el mateix per a tothom, així que cada persona l'ha de fer com millor li vagi segons què necessiti.

Fer dejuni intermitent té molts efectes positius, com millorar com el cos utilitza la **insulina**, baixar la inflamació, ajudar amb problemes de l'estómac, protegir el cervell i el cor, i fer més fort el **sistema immunològic**.

Com que cada persona és diferent, el dejuni intermitent s'ha de fer amb compte i sempre amb ajuda d'una persona professional.

El dejuni intermitent es fa perquè el cos aprofiti l'energia que té sense menjar més del que necessita.

Insulina: és una substància que el nostre cos fa per ajudar-nos a controlar la quantitat de sucre dels aliments que es queda al nostre cos.

Sistema immunològic: són el conjunt de parts del cos que treballen per protegir el nostre cos d'infeccions, malalties i problemes de salut.

Triar quin tipus de dejuni intermitent es vol fer

Hi ha maneres diferents de fer dejuni intermitent, segons les hores que es deixa de menjar, i si es fa al matí, al migdia o a la nit.

Exemple: pots deixar de menjar durant 16 hores entre la nit i el dia.

Una opció és fer dejuni cada dia, com l'opció de 16:8. L'opció de 16:8 vol dir no menjar res durant 16 hores seguides i menjar només durant 8 hores.

Cada persona ha de triar el tipus de dejuni intermitent que s'adapti millor a les seves necessitats.

Cal tenir una alimentació saludable

Encara que una persona faci dejuni intermitent, cal que durant les hores que menja, mengi aliments saludables.

Cal que la persona que fa dejuni intermitent mengi plats amb aliments naturals, amb aliments que tenen **antioxidants, fibra, vitamines i minerals**.

També és important que una persona que fa dejuni intermitent mengi les quantitats necessàries, és a dir, que no mengi massa poc.

Els plats han de tenir **proteïna** de qualitat, **greixos saludables** i **carbohidrats complexos**.

Antioxidants: estan en alguns aliments, com fruites i verdures, ajuden a protegir el nostre cos de malalties causades per l'estrès o la contaminació.

Fibra: aliments que tenen fibra són les verdures, llegums, fruita o cereals integrals.

Vitamines: substàncies importants que es troben en els aliments i els suplementos i que ajuden el cos a funcionar bé.

Minerals: serveixen perquè el cos funcioni bé i estigui sa. Alguns minerals són el potassi, que està als plàtans, o el calci, que està en la llet.

Proteïna: serveixen per al desenvolupament i reparació dels músculs, la pell i els òrgans. Estan en aliments com la carn, el peix o els ous.

Els greixos saludables ajuden al cos a créixer, ajuden a protegir de malalties del cor i a regenerar la pell quan es fan ferides.

És millor no menjar **aliments processats, refinats** o fregits, perquè poden tenir substàncies que no són bones per a la salut, com **conservants, colorants, greixos saturats o trans**.

Els greixos són substàncies que estan en aliments com la mantega, els olis o els fruits secs.

Els greixos donen energia al nostre cos i ajuden a que tingui vitamines importants.

Els greixos també ajuden a mantenir la pell sana i que el cos tingui una bona temperatura.

Hi ha diferents tipus de greixos, alguns que són bons per a la salut i altres que es poden menjar en petites quantitats.

És important tenir un equilibri en la quantitat de greixos que mengem per mantenir-nos sans.

Fer exercici és important

Fer exercici ajuda a aprimar-se, millora l'estat d'ànim i activa el **metabolisme**.

Quan es fa exercici sense haver menjat, el cos a servir el greix com a font d'energia.

Greixos saturats:

estan en aliments com la mantega o la llet sencera. Si es menja molta quantitat, poden donar problemes de salut i problemes al cor.

Carbohidrats

complexos: ajuden al nostre cos a tenir energia. Estan en els cereals integrals, les llegums i alguns vegetals.

Greixos trans: estan en aliments processats, com les galetes o els fregits. Menjar-ne molta quantitat pot provocar problemes de colesterol i problemes al cor.

Aliments processats:

són aliments que han estat canviats de la seva forma original. Per exemple: galetes, llegums en pot o cereals.

Aliments refinats:

són aliments que han estat canviats de la seva forma original i han tret algunes parts saludables com la fibra o els nutrients. Exemple: pa blanc, galetes.

El metabolisme és com el motor del cos que crema els aliments per tenir energia. El metabolisme descompon els aliments en substàncies que ajuden a mantenir el cos amb energia per fer coses.

A més, també cal seguir altres hàbits saludables, com dormir bé, beure aigua, relaxar-se i gaudir de la vida.

El dejuni ajuda a tenir més energia i vitalitat.

Cada persona ha d'adaptar el dejuni segons les necessitats del seu cos.

És important que cada persona adapti el dejuni intermitent segons les necessitats del seu cos.

Les dones i els homes tenen necessitats diferents, sobretot per les hormones i el metabolisme.

Algunes persones tenen un metabolisme més ràpid, és a dir, que s'aprimen més ràpid, mentre que altres tenen un metabolisme més lent.

És important mantenir un metabolisme sa, fer una bona alimentació i exercici diàries.

Per fer el dejuni intermitent, les dones han de tenir en compte el seu cicle menstrual, l'edat i la salut.

Conservants:

substàncies que s'afegeixen als aliments per ajudar a mantenir-los frescos durant més temps.

Colorants:

substàncies que s'afegeixen als aliments per donar-los colors diferents.



El dejuni intermitent pot fer que les dones produeixin més hormones femenines, com l'**estrogen** i la **progesterona**.

L'estrogen i la progesterona són hormones que controlen el cicle menstrual, la possibilitat que les dones puguin tenir fills, l'ànim i el metabolisme.

Article de la revista Veritas 163 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Autoria: Juan Pedro Ventura, Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas.

Dinamitzadora: Sandra Jiménez

Coordinació del projecte: Sandra Jiménez

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

